

Рабы экрана, помечтаем | Les écrans LED maintiennent éveillé

Автор: Людмила Клот, [Базель](#), 28.03.2011.



Гордость производителей HP 620 - фирменный светодиодный экран Швейцарские ученые предлагают тем, кто постоянно работает на компьютерах, пользоваться светодиодными экранами, причем с индивидуально запрограммированной настройкой цветовых волн.

En inhibant la production de mélatonine, les écrans LED maintiennent éveillé et plus réactif, ont constaté des chercheurs bâlois, qui ont placé des volontaires âgés de 19 à 35 ans devant différents ordinateurs. Ils attribuent ce phénomène à la lumière bleue émise par cette technologie.

Les écrans LED maintiennent éveillé

Стимулируя продукцию мелатонина, светодиодные экраны поддерживают пользователя компьютера в состоянии бодрствования и придают сил и скорости в работе. К такому выводу пришли швейцарские исследователи, проводившие свои опыты на добровольцах возрастом от 19 до 35 лет. Этот феномен они объясняют влиянием синего света, излучаемого экраном при технологии LED-screen.

Светодиодный экран (LED-screen) - устройство отображения и передачи визуальной информации, в котором каждая точка, или пиксель, состоит из одного или нескольких разноцветных полупроводниковых светодиодов Light Emitting Diodes, или LED. При прохождении электрического тока каждый светодиод излучает монохромный цвет определенной длины волны - красный, синий, зеленый.

Группа профессора Кристиана Кажохена из Университетской клиники психиатрии Базеля, которая работала совместно со своими коллегами-учеными из немецкого Штуттгарта, пришла к конкретным результатам. Так, после пяти часов работы за компьютером со светодиодным экраном пациенты были, как по их субъективным ощущениям, так и по объективным данным, более «проснувшимися» и бодрыми, чем после пяти часов работы за обычным экраном.

При выполнении различных тестов они также показали лучшие результаты, чем группа «подопытных кроликов» за обычными экранами, а их реакции были на 20% быстрее. Качество изображения и комфорт работы при этом оценивались

участниками обеих групп как одинаковые.

Результаты этого актуального исследования были опубликованы в журнале «Journal of Applied Physiology».

«Светодиодные экраны излучают больше синего света, к которому наши глаза наиболее чувствительны», - говорится в коммюнике университета Базеля. Именно на этой длине волны – 464 нанометра – свет наиболее полно стимулирует выработку гормона сна мелатонина.

Швейцарские ученые рекомендуют перейти на производство компьютерных экранов с возможностью индивидуально программировать длину волн, чтобы наилучшим способом приспособить их к натуральному ритму человека и не нарушить его режим вечернего перехода от бодрствования ко сну.

Светодиодные экраны становятся все более популярны. Используются экраны LED-screen в шоу-бизнесе, наружной рекламе и для изготовления заметных дорожных знаков, а также и при создании экранов персональных компьютеров. Эксперты приветствуют их появление, считая, что с каждым годом доля светодиодных экранов и табло будет только возрастать. Единственным их недостатком может считаться довольно высокая стоимость.

Source URL: <https://nashagazeta.ch/news/11525>